АЛГОРИТМ АВТОНОМНОСТІ ТА ВИЖИВАННЯ

Практичне керівництво та розрахунок ресурсів на випадок критичних блекаутів

За практичними порадами Акілли • Базовий горизонт підготовки: 7–14 днів

Дисципліна заперечує паніку: Основи виживання

ГОЛОВНЕ ПРАВИЛО

Повна автономність вимагає системного підходу. Паніка виникає там, де немає розрахунку. Наша мета — забезпечити безпечне та контрольоване існування родини в екстремальних умовах.

Підготовка розраховується на базовий горизонт у 7–14 днів автономного проживання для однієї дорослої людини, з додатковими коефіцієнтами безпеки на випадок тривалого відновлення систем.

ПРИНЦИПИ ПЛАНУВАННЯ

- Розподіл ресурсів: Ніколи не змішуйте і не об'єднуйте запаси питної та технічної води.
- Простота харчування: Розраховуйте раціон на калорійні продукти без потреби в тривалому варінні.
- Санітарна безпека: Порушення каналізаційних систем у містах несе більшу загрозу, ніж відсутність світла.
- Збереження тепла: Готуйтеся до пасивного обігріву тіла (термобілизна, спальники), а не опалення приміщення.

Водний баланс: Розрахунок та норми зберігання

ПИТНА ВОДА

3 літри / добу

На 1 дорослого на 10 днів:
• Загальний об'єм: 30 літрів
• Призначення: пиття та приготування їжі
• Формат: бутлі по 5–6 літрів у темному прохолодному місці

Економити на питному режимі суворо заборонено!

ТЕХНІЧНА ВОДА

4–5 літрів / добу

На 1 дорослого на 10 днів:
• Загальний об'єм: 40–50 літрів
• Призначення: базова гігієна, миття посуду, санітарні потреби
• Формат: міцні каністри, складні баки або заповнені побутові ємності

ДЛЯ ДІТЕЙ

Особливі норми

• Питна вода: 2–2.5 л/день
Для стабільного питного режиму при стресі.
• Технічна вода: 6–8 л/день
Потрібно більше на регулярне миття рук, догляд та часте вологе прибирання приміщень.

Харчовий запас та безпечний автономний розігрів

БАЗОВИЙ РАЦІОН НА 10–14 ДНІВ

• Готові консерви (10–14 банок): М'ясні, рибні, сочевиця, квасоля. Це основна база білка.

• Швидкі крупи (1.5–2 кг): Кускус, вівсянка, гречані пластівці, картопляні пластівці (все, що запарюється окропом).

• Швидкі перекуси: 1 кг горіхів та сухофруктів, 15–20 протеїнових або горіхових батончиків, галети та сухарі.

• Швидка енергія: Темний шоколад (3–5 шт.), згущене молоко, джеми, арахісова паста (2–3 банки).

АВТОНОМНИЙ РОЗІГРІВ

• Газовий пальник-насадка: Зручний та надійний варіант.
• Запас балонів: 3–4 цангових балони (220 г) на 10 днів.
• Використання: Виключно для швидкого кип'ятіння води на чай або каші.

КОРИГУВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ

• Раціон: Обов'язково додати сухі дитячі каші, фруктові та м'ясні пюре в паучах, сухе молоко та печиво.
• Комфорт: Підготуйте улюблені дитячі ласощі — це надзвичайно важливо для стабілізації психологічного стану та комфорту дитини під час стресу.

Санітарія: Алгоритм побудови сухого туалету

КРИТИЧНЕ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

При руйнуванні міської системи водопостачання або каналізації змивати воду з відра в унітаз суворо заборонено! Це миттєво затоплює нижні поверхи фекальними масами та провокує спалахи гострих інфекцій.

1. Консервація

Перекрити воду. Повністю відкачати або вимакати залишки води з чаші унітазу до сухого стану.

2. Захист

Вставити міцний пакет (60–120 л), надійно зафіксувати його скотчем або джгутом до обідка.

3. Робочий шар

Вставити всередину другий міцний пакет для будівельного сміття (35–60 л).

4. Абсорбент

Насипати котячий наповнювач, тирсу чи торф. Додавати по 1–2 жмені після кожного відвідування.

5. Утилізація

Змінювати пакет кожні 1–2 дні. Щільно зав'язувати та виносити безпосередньо в бак для сміття.

Побутова автономність: Енергія, тепло та гігієна

ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

• Павербанки: сумарна ємність від 30 000 до 40 000 mAh.
• Зарядна станція: за можливості підготуйте портативне джерело живлення.
• Забезпечить заряд телефонів, засобів зв'язку та локальних ліхтариків.

ОСВІТЛЕННЯ

• Налобні ліхтарики: 2 штуки (критично для вільних рук при роботі).
• Кемпінгова лампа: 1 штука з розсіяним світлом для кімнати.
• Живлення: комплект запасних батарейок або USB-кабелі для зарядки.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ТЕПЛА

• Одяг: 2 комплекти якісної термобілизни на людину.
• Ізоляція: каремат (туристичний килимок) під спальник.
• Спальний мішок: температура комфорту від 0 до -5°C.
• Грілки: 10–15 шт. хімічних або сольових одноразових грілок.

ГІГІЄНА БЕЗ ВОДИ

• Вологі серветки: 3–4 великі пачки (основа санітарії).
• Сухий душ: 5–10 готових комплектів для повної гігієни тіла.
• Антисептики: 2–3 флакони спиртового розчину для рук.